

げんきアップ通信

発行：2022年8月31日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710
 HP：https://genkiupnw.webu.jp/ Facebook：/genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和 S C ニュース vol.259)



月刊 うらすぼ 第59号



発行：2022.8.31 info@urawasc.org https://urawasc.org
 NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

— 元気アップサロンの報告 —

■7/25 浦和スポーツクラブ 小川貴氏 (健康運動指導士) — みんなの健康体操 —

ストレッチからスクワットの方法まで、日常の中で取り入れられる体操を学びました。



■8/4 健康運動指導士 齊木薫氏 「自分でできるマッサージとストレッチ」

リンパの流れを意識しながら、皆さんと一緒にマッサージ・ストレッチを行いました。



■8/8 きらめき訪問看護リハビリステーション 南浦和 理学療法士 川南 雄太、万崎 貴也 「筋力アップでフレイル予防」

健康寿命について説明を受けながら、立ち上がり動作の確認やストレッチを行いました。



■8/25 浦和スポーツクラブ 健康運動指導士 小川 貴氏 「夏バテを解消しよう！」

夏バテ解消のために重要な「食事・睡眠・運動」について講義を受けた後、体感起立筋を意識した姿勢を学び、体操を行いました。



— 健康フェアで元気アップメンバーも活躍 —

■みんなの学校健康づくりコースの講師の皆様

横川さんは、マッサージ・ツボ体験。齊木さんは健康体操、奥濱さんはヨガの体験を、それぞれご担当されていました。(写真は奥濱さんのヨガ体験)



■各種相談コーナーも担当

相談コーナーには、お薬・栄養・リハビリ・健康(運動)・年金相談などが登場。

体組成計や健康測定の結果をもとに、専門家に相談をされる方がたくさんいらっしゃいました。



- p1 みんなのスポーツ・健康フェア(1)
- p2 食にまつわる“ことわざ”の紹介
- p3 みんなのスポーツ・健康フェア(2)

■約500名が来場

8月28日(日)、浦和駒場体育館において、「みんなのスポーツ・健康フェア」を開催しました。

当日は、朝から激しく雨が降り、来場される方が減ってしまうのではと心配になりましたが、天気の回復にあわせて、徐々に来場者も増加し最終的には500名を超える方の参加がありました。

オープニング種目のNPO親子体操連盟さんが企画・運営を担当した忍者系・親子大運動会には、100名を超える参加者が、様々に工夫された障害物に笑顔で挑んでいました。

同じ主競技場の半面ではトランポリン、ディスコン、ポッチャ、けん玉の体験も行われました。

トランポリン協会さんが担当された体験会では、本格的なトランポリンが体験できるとあって、大人気。午前中だけでは、さばききれずに延長を望む声も出ていたようです。

ポッチャやディスコンは年齢に関係なく、大人と子どもが一緒に競える種目です。実際に、親子対決でも子どもが勝っているところをしばしば見ることができました。

浦スポでは、さいたま市からポッチャを1セット預かっています。体験会を開催したい方には、貸出しますので、クラブ事務所までご連絡ください。

リハビリサロン旭ヶ丘さんが運営された、けん玉コーナーでは、珍しいけん玉積み木といった遊び方も教えてもらうことができました。

第二体育室では、おにぎり型の大きなボールを使ったフタバールバレーの体験もできました。こちらは浦和区スポーツ振興会の皆さんが運営。

最初にワンバウンドさせなければいけないところがミソ!

おにぎり型なので、バウンドさせると、どっちにはずむかわからないので、笑顔の絶えないプレイの連続。5人対5人で行うところも ちょっと変わっていますね。

ぜひ皆さんもいろいろなスポーツを楽しんでみてください!



■ 元気アップサロンの予定!

開催日時・会場		内容
9月	8日(木) 大東公民館 10時~11時	目指せ 元気長寿! レコブ体操!
	16日(金) 領家公民館 10時~11時	すこやか健康体操教室
	30日(金) 南箇公民館 10時~11時	フレイル予防作戦第2弾
10月	6日(木) 大東公民館 10時~11時	血液循環を良くする体操
	11日(火) 南箇公民館 10時~11時	ツボを知って健康寿命をのばそう!
	25日(火) 領家公民館 10時~11時	思考力・反応スピードを高め、日常生活をより快適に過ごしていくために
	31日(月) 領家公民館 10時~11時	貯筋のすすめ

* 問合せはスマイルハウス 048-813-7710 まで

○管理栄養士からワンポイントアドバイス

～食にまつわる“ことわざ”を紹介します～

～解釈はいろいろありますが、これも解釈のひとつと思ってお読みください^^

「医食同源」(中国のことわざ)

命にとって医療と食事は同じくらい大切という意味
(まさに！食べて病気を治すこともできますね♪)

「小食は長生きのしるし」

大食いせず養生すれば長生きをする
(わかっちゃいるけど～なかなか難しい。けれどこれ ほんと！食いだめはダメ)

「夏は熱いものが腹の薬」

暑い夏でも温かい物を食べて体調を整える
(体を温めると病気が治りやすいと言われています)

「医者に金を払うなら味噌屋に払え」

味噌の健康効果を生活に取り入れることを言っている江戸時代のことわざ
(発酵食品は昔から大切なことがわかっていたのですね)

「いわし七度洗えば、たいの味」

いわしも不要な油脂を落とせばたいに勝るとも劣らない味があるという意味
(いわしとたいは違う栄養素があるのでどちらも食べたいですね♪)

「牛飲馬食」

牛や馬のようによく飲みよく食べること
それ以上しようがないほど十分に世話をすることのたとえ

「コンニャクの裏表」

どちらとも区別のはっきりしないことのたとえ

「へそで茶を沸かす」

おもしろ過ぎて大笑いする様子 (最近、笑っていますか?)

管理栄養士・人間ドック健診情報管理指導士・長島あき子



○みんなのスポーツ・健康フェア(2)

まだまだ楽しい各種スポーツ体験

ソフトバレーの体験会は、駒場ソフトバレーさんが担当。柔らかくて軽いソフトバレーのボールは、初めての子でもプレイが可能。

当日、まわりきれずに体験できなかった方は、駒場ソフトバレーさんで体験随時可能だそうです。

浦スポ・テニスコーチが運営したスポンジテニスは、2面では足りずにコートの間にもネットを張ることになるほど大盛況。親子でラリーを楽しむ家族の皆さんの他、初めてラケットを持ってきた幼児も少なくありませんでした。

コーチたちが、ボールとラケットに親しめるよう、やさしく楽しく盛り上げている姿が数多く見ることができました。

お隣りでは、スポーツ鬼ごっこの体験も大盛り上がり。大人と子供も夢中になって鬼ごっこを楽しんでいました。

スポーツ鬼ごっこの良いところは、兄弟姉妹などが混じって、一緒にチームを組んで楽しめること。ルールやコツを、年下の子に教えているお兄ちゃん、お姉ちゃんの姿がしばしば見られます。

多年代でできる子どもの遊びとして、まだまだ広がっていきそうです。

浦スポ・スポーツ鬼ごっこは、金曜日夕方と土曜日の夕方にプログラムがあります。

健康測定コーナーでは、星空サッカーチームのメンバーが大活躍。体組成計や握力など各種の測定を担当してくださいました。

さらに、ピラティスの体験会をひらいてくれたメンバーも！

教える方も、教わるほうも、有意義な機会となりました。

そして、フェアの最終プログラムは、第1体育室の空手体験と、主競技場のブラインドサッカー体験。

アイマスクをして声を頼りに仲間を探したり、アイマスクをしている相手に、準備運動の種類を伝えるトレーニングなど、視覚障害者へのサポートについて学ぶ機会にもなりました。

目の前で見た菊島宙選手のプレイには、一同びっくり！

パラスポーツへの理解を深める機会にもなったことと思います。

ご協力いただいた皆様、大変ありがとうございました。



□フードパントリーにご協力を！

昨年8月から取り組み始めたフードパントリー。奇数月に回収があります。毎回、ご協力いただいている会員さんもいらっしゃいます。ありがとうございます。随時受付をしていますので、皆様もぜひご参加ください。



○クラブからのお知らせ

■バドミントン会員募集！

毎週木曜日の19時半から、本太中学校体育館にて活動を始めています。

また、毎週土曜日夜に浦高で開催している星空スポーツ広場バドミントンもまだ余裕があります。こちらは会員の方以外でもその場で自由参加(参加費300円はかかります)。お友達やご家族で、バドミントンをしたくなったら、ぜひお越しください！

本格的にやりたくなったら、木曜の定期プログラムへ！

■卓球部門再開にむけて

体育館の改修で長期間休止してしまった卓球部門の活動を再開したいと考えていますが、指導者(世話人)のご予定があわなくなってしまう、活動が休止したままとなっています。

週末の夜、浦和高校体育館で卓球したい方、周りに声をかけて一緒に楽しんでいただける方を探しています！

卓球好きで活動場所を探しているお知り合いがいらっしゃいましたら、ぜひご紹介ください。